

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры — это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т. е. применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры " счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т. е. к способности действовать рационально и осознанно, соотносясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр, например игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений.

## ВОЛЕЙБОЛ

При использовании соревновательно-игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в соревновательно-игровой обстановке стойки и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедра — спина и др.

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Ее совершенствование в соревновательно-игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее — верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых —

прямой и боковой. При их освоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две — в защите. Система игры в нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх (со второй передачи через игрока передней линии; со второй передачи через игрока задней линии (выходящего); с первой передачи или откидки). Система игры в защите строится «углом вперед» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом. На определенном этапе подготовки учащиеся применяют ту или иную систему защиты или нападения, закрепляя ее в соревновательно-игровой обстановке.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

① ● ○ ●	— участники или игроки команд
● ○	— активный или пассивный участник
⊕	— нейтральный участник
● ●	— игрок с мячом
⊙ ⊙	— игрок с игроком на плечах
① ②	— игрок с порядковым номером
⊠	— преподаватель (судья)
□	— помощник преподавателя
----->	— направление движения при передаче, броске, ударе
~~~~~>	— ведение мяча
————>	— направление движения игрока
————>	— заслон
~~~~~>	— финт, обводка, кувырок, переворот
■	— флажки, вымпелы
△ △ △	— булава, конус, стойка
● ⊗	— мяч разного вида
■	— «кочка»
□	— мат, мостик, указанный предмет
□	— ковер
▬ □	— скамейка, тумба, куб, навесная площадка

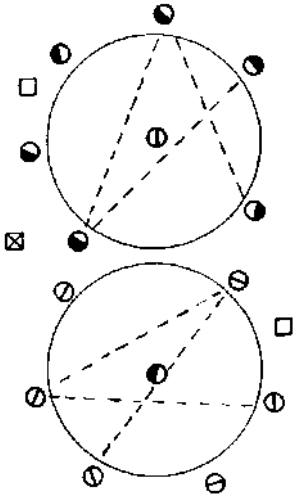
■	— козел
■	— конь
④	— снаряд, тренажер, приспособление под порядковым номером
□	— перекладина, препятствие
▬ ▬ ▬	— брусья
▬ ▬ ▬	— бревно, перевернутая скамейка, бум
▬ ▬ ▬	— трос, сетка, палка, шест
▬ ▬ ▬	— линия границы площадки, поля, бассейна, старта, финиша
└─┘ / \ ○ ○	— ворота и их разновидности
● ● ●	— крепость, котел, пирамида
⊙ ⊙ 9	— мишень, цель, квадрат с цифровым обозначением
○	— баскетбольное кольцо

## ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении в игровых условиях; воспитание ловкости, меткости, координации движений.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

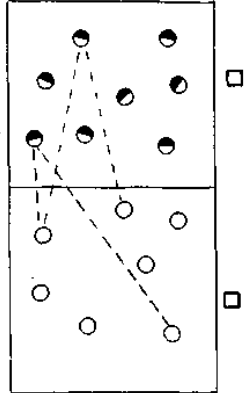
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>На площадке чертят два круга диаметром 6-7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.</p> <p><u>Правила:</u> при попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.</p>	<p>Чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водящего приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.</p>

## МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ

Задачи: развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий.

Инвентарь: 1- 2 малых или гимнастических мяча, волейбольная сетка или веревка.

Место: игровое поле 4×8 или 10×12 м.

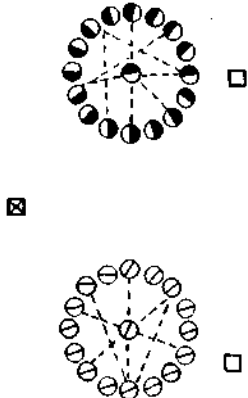
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру).</p> <p><u>Правила:</u> За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается: падение мяча; касание его площадки; положение мяча «вне игры»; попадание в веревку или проброс мяча под ней; выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается.</p> <p>Игра продолжается определенное время (5 – 10 мин) или до условленного количества очков (10 – 20).</p> <p>Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>	<p>При использовании веревки на расстоянии 1метр от нее с обеих сторон проводятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда. Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами.</p>

МЯЧ – В ВОЗДУХЕ

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Инвентарь: 1- 2 волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, зал.

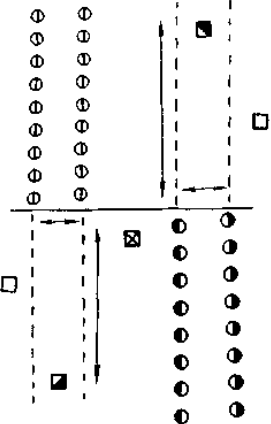
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому – либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.</p> <p><u>Правила:</u> Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Если ошибку сделал водящий, то он остается на этом же месте. Нельзя касаться мяча больше одного раза подряд. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удержавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.</p>	<p>Игру лучше проводить при небольшом количестве учащихся в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил.</p>

### ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Задачи: совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий при передаче мяча; воспитание быстроты реакции, внимания.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

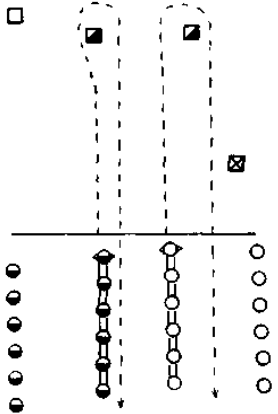
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>По сигналу первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (передача сверху) до стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передачу. Добежав до старта, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т.д. вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать, разрешается ловить мяч только паре начинающей бег. Если мяч во время перебежки упал, игрок допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой и имеющая меньшее количество штрафных очков.</p>	<p>В эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились ранее. Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь, в противном случае начисляются штрафные очки.</p>

## ГОНКА ПАРОВОЗОВ

Задачи: развитие прыгучести в игровых условиях.

Инвентарь: 6 – 10 набивных мячей.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию впереди стоящего. По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Передвижение происходит по извилистой дорожке.</li> <li>➤ Передвижение происходит различными способами.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> Передвижение происходит только установленным способом. За каждое нарушение назначается штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, без штрафных очков.</p>	<p>В случае не равного количества игроков, следует привлекать учащихся, не занятых в игре.</p>

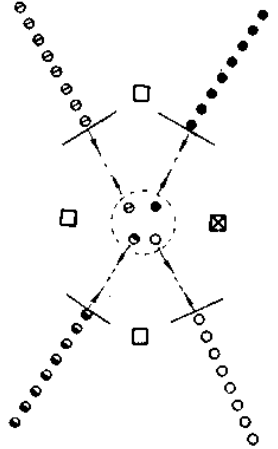
МЯЧ С ЧЕТЫРЕХ СТОРОН



Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: 4 волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

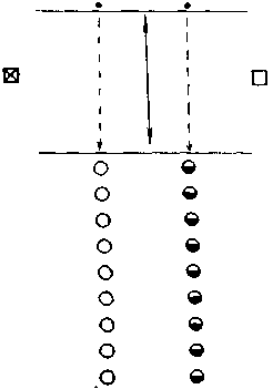
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.</p> <p>Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем.</p> <p><u>Правила:</u> передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Потеря мяча наказывается штрафными очками. Выигрывает команда раньше остальных закончившая игру и имеющая наименьшее количество штрафных очков.</p>	<p>Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 метра и от него на расстоянии 3 – 4 метра контрольные линии.</p>

## ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Задачи: развитие скоростной выносливости, прыгучести; совершенствование передвижения приставными шагами боком в соревновательной обстановке.

Инвентарь: 2 волейбольных или набивных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

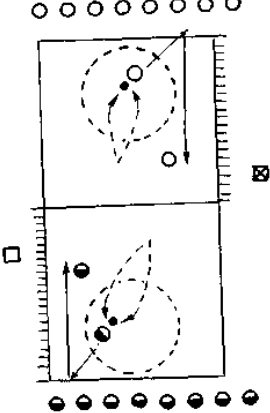
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой команды на площадке лежит мяч. По сигналу первый номер бежит, затем делает остановку в два прыжковых шага и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его за лицевую линию, следующему игроку, который выполнит те же действия и т.д.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выполнять задания из различных стартовых положений.</li> <li>➤ Сначала прыгая на правой ноге до середины зала, затем до конца – на левой ноге. Назад обычным бегом.</li> <li>➤ Вперед – прыжками правым боком, назад – левым.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> передвигаться и останавливаться только указанным способом. Не создавать умышленных помех сопернику. Начинать передвижение только после передачи эстафеты. Выигрывает команда раньше остальных закончившая эстафету и имеющая наименьшее количество штрафных очков.</p>	<p>Начинать игру строго по сигналу преподавателя. Вместо мяча можно использовать эстафетную палочку. Обратить внимание на технику передвижений и остановки.</p>

КТО СИЛЬНЕЕ И БЫСТРЕЕ

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; отработка силового удара для подач в игровой обстановке.

Инвентарь: 2 волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

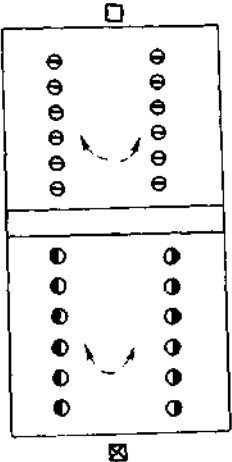
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 метра.</p> <p>Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги, по сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ После того как игрок одной команды производит удар мячом об пол, игрок другой команды должен словить мяч в руки. Когда мяч, окажется у него в руках, он должен крикнуть «Стоп!», а соперник по этой команде останавливается.</li></ul> <p><u>Правила:</u> побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Удар по мячу игроки должны проводить на уровне лица. При освоении его переходят к удару в прыжке с места.</p>

ВЫПОЛНИ ПАС НАД СОБОЙ

Задачи: совершенствование техники передачи мяча; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

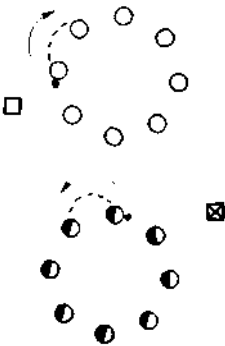
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличии мячей. Шеренги по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча.</li> <li>➤ То же, но передача нижняя.</li> <li>➤ То же, но передача комбинированная.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки получают штрафные очки за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков.</p>	<p>На площадке должна быть начерчена прямая линия, зона передачи. В зависимости от числа играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на указанном расстоянии.</p>

## ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ ПО КРУГУ

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

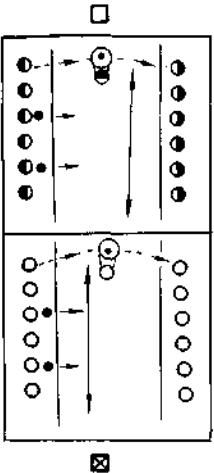
Инвентарь: 2 волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

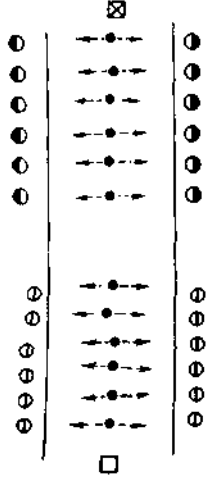
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 метра. Первые игроки держат в руках мяч.</p> <p>По сигналу преподавателя первый игрок передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку.</p> <p>При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании игры.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> способ передачи мяча – верхняя передача. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру первым, ее заканчивает.</p>	<p>По мере усвоения задания можно переходить к более сложным способам передачи и использовать по два мяча в каждой команде.</p>

ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Задачи: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.  
 Инвентарь: волейбольные мячи, обручи.  
 Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5 – 6 метров одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 метр. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.</p> <p><u>Правила:</u> за каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты – 5 очков. Побеждает команда, которая набрала больше очков.</p>	<p>Водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч.</p>

Задачи: совершенствование передач мяча на месте; развитие точности, глазомера, ловкости, быстроты двигательной реакции.  
 Инвентарь: волейбольный мяч.  
 Место: спортивный зал, площадка.

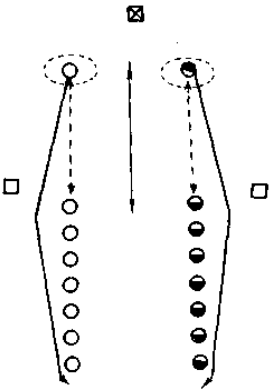
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Учащиеся разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3 – 5 метров. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Смешанные передачи.</li> <li>➤ Только верхние передачи.</li> <li>➤ Только нижние передачи.</li> <li>➤ Передача с верху, а прием снизу.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> передавать мяч можно только заранее установленным способом, не переступая условную линию (сетку). Если мяч упадет перед линией (сеткой), его надо вывести за линию и лишь потом выполнить передачу.</p> <p>Выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.</p>	<p>При выполнении передач несколькими командами необходимо следить, чтобы они не создавали помех друг другу.</p>

### ЭСТАФЕТНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Задачи: совершенствование техники передачи; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Верхняя передача над головой не ниже 2 метров от 3 до 10 раз,</li> <li>➤ Верхняя передача с отскоком от стены,</li> <li>➤ Нижняя передача с отскоком от стены.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча.</p> <p>Команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает.</p>	<p>При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель.</p>

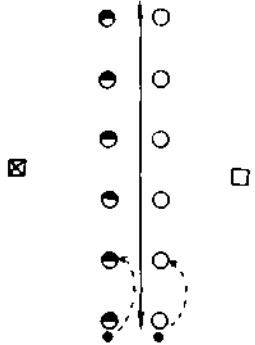
### ЧЕЛНОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА.



Задачи: закрепление техники выполнения передач мяча; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

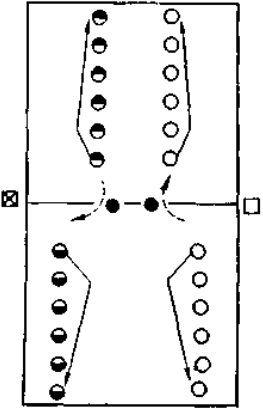
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1- 2 метра. По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же самое и т. д.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Передача выполняется с переходом последнего участника вперед и продолжается, пока все участники не поменяются местами.</li> <li>➤ Каждый участник должен сделать над собой одну (или более) передач.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> способ передачи мяча – верхняя передача.</p> <p>Выигравшей считается команда, которая быстрее выполнит задание и не допустит ошибок в передачах.</p>	<p>По мере освоения техники необходимо переходить к более сложным видам передач.</p>

## ЭСТАФЕТА ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Задачи: совершенствование техники верхней передачи мяча; отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

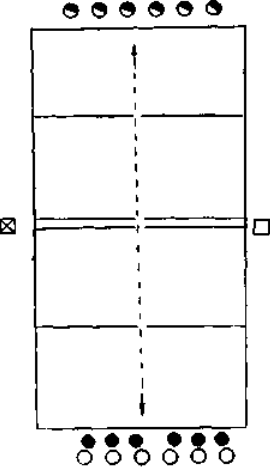
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Каждая команда строится в две колонны, которые располагается лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу преподавателя они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами перемещаются в конец своей колонны. Тоже выполняют на противоположной стороне.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Тоже только передача снизу.</li> <li>➤ После того как все игроки команды на разных сторонах площадки выполняют передачу сверху, первый игрок начинает выполнять передачу снизу.</li> <li>➤ Игроки команд с одной стороны площадки выполняют передачу сверху, а игроки с другой стороны площадки передачу снизу. После выполнения всеми игроками задания, первый игрок меняет способ передачи.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> команда допустившая ошибку, повторяет передачу. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.</p>	<p>Передачи выполняются только заранее условленным способом. За потерю мяча и за передачу другим способом начисляются штрафные очки.</p>

ПОДАЙ И ПОПАДИ

Задачи: совершенствование техники верхней и нижней подач мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

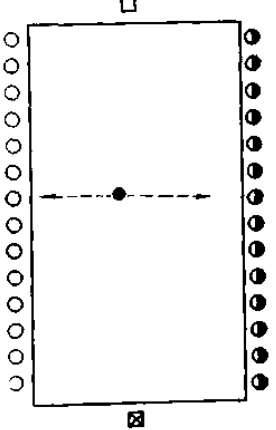
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями площадки. По сигналу преподавателя игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам.</p> <p><u>Правила:</u> если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается.</p> <p>Побеждает команда, у которой было больше попаданий на площадку соперника.</p>	<p>Учащиеся должны выполнять подачу строго установленным способом: снизу, сверху, сбоку. В начале допустимо подавать с линии расположенной более близко к сетке, а по мере освоения отдалять линии. Можно условиться либо об одном способе всех подач, либо подавать по две подачи каждым из способов.</p> <p>По мере освоения можно переходить к любому способу подач, более сложным способам.</p>

СУМЕЙ ПРИНЯТЬ

Задачи: совершенствование техники приема и подачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

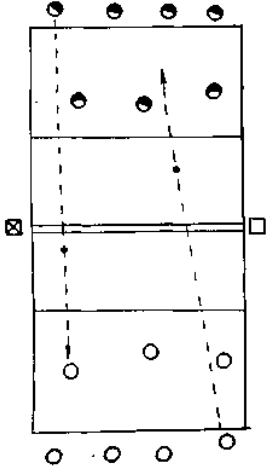
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд располагаются в шеренгах на боковых линиях. По сигналу преподавателя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи своим соперникам напротив, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по десять подач.</p> <p><u>Правила:</u> выполнять подачу и прием только установленным способом. При ошибке в подаче очко не назначается, то же при приеме.</p> <p>Побеждает команда, подавшая и принявшая большее количество мячей без ошибок.</p>	<p>Необходимо обратить внимание учащихся на точность подбрасывания при подаче и принятие исходного положения, при приеме мяча, а также на последовательность включаемых движений рук, ног, туловища.</p>

### КТО ЛУЧШЕ ПОДАСТ И ПРИМЕТ МЯЧ

Задачи: закрепление техники подачи и приема мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

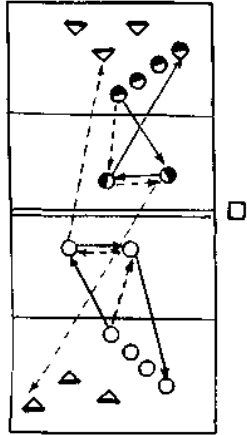
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Трое игроков одной команды располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по десять сильных (или нацеленных) подач от команды соперника. Затем происходит смена игроков.</p> <p><u>Правила:</u> за подачу и прием мяча начисляют очки: два – ошибка при подаче и приеме; три – подача и прием выполнены без технической ошибки; четыре – подача и прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; пять очков – выполнена сильная подача и передача сразу на удар. За попадание в сетку или в аут очки не начисляются.</p> <p>Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков.</p>	<p>В конце игры объявляется победитель, набравший большее количество очков.</p> <p>Свободные игроки могут отрабатывать подачу с отскоком от стенки.</p>

## АТАКА КРЕПОСТИ

Задачи: совершенствование техники нападающих ударов; воспитание точности, быстроты реакции в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические палки.

Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>На площадке на задней линии «выстраивается» крепость. Две команды с равным количеством участников в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.</p> <p>Варианты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Каждый игрок выполняет по 3 удара.</li> <li>➤ Игра длится на протяжении установленного преподавателем времени.</li> </ul> <p><u>Правила:</u> команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей. Разрушение цели считается только от нападающего удара.</p>	<p>На обеих половинках площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или 3 булав или мячей установленных отдельно).</p>

## УДАРЫ С ПРИЦЕЛОМ

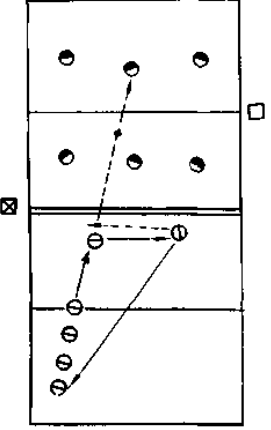
Место: волейбольная площадка.

## БОМБАРДИРЫ

Задачи: совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.</p> <p>Игроки другой команды пытаются защитить свое поле.</p> <p><u>Правила:</u> если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Игра длится 10 минут.</p> <p>Пять минут нападает одна команда, затем – другая.</p> <p>Игрока выполняющего передачу из зоны 3 можно постоянно менять.</p>

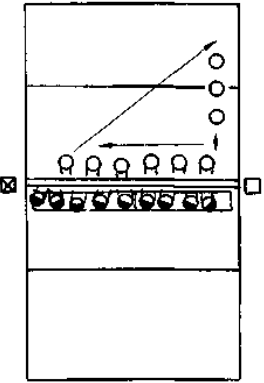
КОСНИСЬ, НО НЕ ОШИБИСЬ



Задачи: совершенствование техники блокирования в игровых условиях.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Место: волейбольная площадка.

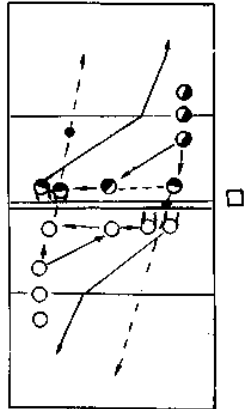
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны.</p> <p><u>Правила:</u> игрок коснувшийся ладоней соперника, получает одно очко. При касании сетки ладонью очко снимается. Также нельзя касаться сетки и другими частями тела и одежды. Игроки другой команды не имеют право убирать ладони или другим образом мешать команде соперников.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее число очков.</p>	<p>Задание можно выполнять определенное количество раз установленное преподавателем. Затем команды меняются местами.</p>

ДРУЖНАЯ КОМАНДА

Задачи: закрепление техники блокирования в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Одна часть команды нападает, другая – обороняется. Нападающие игроки располагаются в зонах 3 и 4, блокирующие – по двое напротив. В их задачу входит организация группового блокирования. Нападающая сторона удары выполняет из зон 3 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит на блокирование. Игроки блокирующие после блока уступают место партнерам, а сами идут в конец колонны.</p> <p><u>Правила:</u> нападающий, пробивший блок, или защитник, не пропустивший мяч, получают очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если участвует несколько команд, то между ними можно провести первенство за I, II, III места.</p>	<p>Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда выступает в роли блокирующих и нападающих.</p>